**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**"Вятский государственный агротехнологический университет"**

УТВЕРЖДАЮ
Декан инженерного факультета
_____ П.Н. Вылегжанин
"15" апреля 2021 г.

# Физическая культура и спорт

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**

Учебный план Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
Специализация "Технические средства агропромышленного комплекса"

Квалификация **инженер**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 34
самостоятельная работа 38

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 17 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Практические | 17 | 17 | 17 | 17 |
| В том числе инт. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого ауд. | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Контактная работа | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Сам. работа | 38 | 38 | 38 | 38 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Киров 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 152F9F34BEA253FCE714EAC1F1E3E158
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"
Действителен: с 04.04.2022 до 28.06.2023

Программу составил(и):

*старший преподаватель кафедры физического воспитания, Богатырев Александр Сергеевич*

_____

Рецензент(ы):

*старший преподаватель кафедры физического воспитания, Краева Екатерина Владимировна*

_____

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства (приказ Минобрнауки России от 11.08.2020 г. № 935)

составлена на основании Учебного плана:

Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
Специализация "Технические средства агропромышленного комплекса"

одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 15.04.2021 протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

инженерного факультета Протокол № 8 от "15"апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № 8 от "15"апреля 2021 г.

Зав. кафедрой _____к.т.н., доцент Новиков Константин Владимирович

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

**физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2022 г. № __

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

**физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2023 г. № __

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

**физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2024 г. № __

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры

**физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2025 г. № __

Зав. кафедрой _____

| 1. ЦЕЛЬ (ЦЕЛИ) ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 | формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, профессионально-прикладной и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОПОП: | Б1.О |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Обучающийся должен обладать знаниями, умениями, навыками не ниже 1 уровня (низкого), которые были приобретены на предыдущем (среднем общем) уровне образования |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Спортивные и подвижные игры |
| 2.2.2 | Общая физическая подготовка |
| 2.2.3 | Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья |
| 2.2.4 | Учебная практика (ознакомительная практика) |
| 2.2.5 | Учебная практика (технологическая практика (горячая и холодная обработка металлов)) |
| 2.2.6 | Учебная практика (эксплуатационная практика) |
| 2.2.7 | Производственная практика (технологическая практика) |
| 2.2.8 | Производственная практика (производственно-технологическая практика) |
| 2.2.9 | Производственная практика (эксплуатационная практика) |
| 2.2.10 | Производственная практика (преддипломная практика) |
| 2.2.11 | Государственная итоговая аттестация |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.1 | Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни |
| УК-7.2 | Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.3 | Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни |
| УК-6.1 | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем |
| УК-6.2 | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности |
| УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни |

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции (индикаторы) | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Практический** | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 1 | |
| 1.2 | Социально-биологические основы «Физической культуры» /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.3 | ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.4 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.5 | Физическая культура в профессиональной деятельности /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 1 | |
| 1.7 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.8 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.Особенности занятий избранным видом спорта. /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.9 | Профессионально-прикладная физическая культура. /Лек/ | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 2. Практический** | | | | | | |
| 2.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.2 | Социально-биологические основы «Физической культуры» /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.3 | ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.4 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 1 | |
| 2.5 | Физическая культура в профессиональной деятельности /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.6 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.7 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Пр/ | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 1 | |
| 2.8 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.Особенности занятий избранным видом спорта. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.9 | Профессионально-прикладная физическая культура. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 3. Сам.работа** | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Ср/ | 2 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 3.2 | Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Режим труда и отдыха /Ср/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 3.3 | Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание /Ср/ | 2 | 8 | УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 3.4 | Подготовка к зачету /Ср/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 4. Зачет** | | | | | | |
| 4.1 | Зачет /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 | Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 | 0 | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Содержание фонда оценочных средств представлено в Приложении 1 и 2

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов<br>Режим доступа: https://urait.ru/bcode/468671 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |
| Л1.2 | Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. | Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов<br>Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469114 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |

| 6.1.2. Дополнительная литература | | | |
|---|---|---|---|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
| Л2.1 | Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/474341 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |
| Л2.2 | А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева | Физическое самосовершенствование [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476662 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
| Л3.1 | Бусыгина А.А. | Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp | Киров: ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2015 |
| Л3.2 | А.В. Пономарев, А.А Бусыгина, Е.В. Краева | Физическое развитие и функциональная подготовленность баскетболистов [Электронный ресурс]: методические рекомендации Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp | ВГСХА, 2016 |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | |
| Э1 | Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.- режим доступа: https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/.-Загл. с экрана | | |
| Э2 | Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.-Киров, СДО ФГБОУ ВО Вятская ГСХА [201-].- режим доступа: http://sdo.vgsha.local.-Загл. с экрана | | |
| **6.3. Перечень информационных технологий** | | | |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** | | | |
| 6.3.1.1 | Операционная система семейства Windows (Windows Vista Business AO NL, MS Win Prof 7 AO NL, Win Prof 7 AOL NL, Win Home Bas 7 AOL NL LGG, Win Starter 7 AO NL LGG, Win SL 8 AOL NL LGG, Win Prof 8 AOL NL, Win Home 10 All Languages Online Product Key License) | | |
| 6.3.1.2 | Приложения Office (MS Office Prof Plus 2007 AO NL, MS Office Prof Plus 2010 AO NL, MS Office 2013 OL NL, MS OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc) | | |
| 6.3.1.3 | Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security | | |
| 6.3.1.4 | Free Commander 2009/02b | | |
| 6.3.1.5 | Google Chrome 39/0/21/71/65 | | |
| 6.3.1.6 | Opera 26/0/1656/24 | | |
| 6.3.1.7 | Adobe Reader XI 11/0/09 | | |
| 6.3.1.8 | DreamSpark | | |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных** | | | |
| 6.3.2.1 | Информационная справочная система: КонсультантПлюс | | |
| 6.3.2.2 | Информационная справочная система: Гарант | | |
| 6.3.2.3 | Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp | | |
| 6.3.2.4 | Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ Режим доступа http://46.183.163.35/MarcWeb2 | | |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| 7.1 | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) представлено в Приложении 3 РПД |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины проводится в форме аудиторных занятий и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

При проведении аудиторных занятий предусмотрено применение следующих инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: работа в малых группах; дискуссия; изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции; использование общественных ресурсов, социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения; обсуждение и разрешение проблем; деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций.

Количество часов занятий в интерактивных формах определено учебным планом.

Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

– самостоятельное изучение теоретического материала (тем дисциплины);

– подготовка к лекциям и практическим занятиям;
– подготовка к мероприятиям текущего контроля;
– подготовка к промежуточной аттестации.

При организации самостоятельной работы необходимо, прежде всего, обратить внимание на ключевые понятия, несущие основную смысловую нагрузку в том или ином разделе учебной дисциплины.

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины.

Для работы необходимо ознакомиться с учебным планом дисциплины и установить, какое количество часов отведено учебным планом в целом на изучение дисциплины, на аудиторную работу с преподавателем на лекционных и практических (семинарских), а также на самостоятельную работу. С целью оптимальной самоорганизации необходимо сопоставить эту информацию с графиком занятий и выявить наиболее затратные по времени и объему темы, чтобы заранее определить для себя периоды объемных заданий. Целесообразно начать работу с изучения теоретического материала, основных терминов и понятий курса и с письменных ответов на индивидуальные и тестовые задания.

2. Подготовка к лекционным и практическим занятиям.

Традиционной формой преподнесения материала является лекция. Курс лекций по предмету дает необходимую информацию по изучению закономерностей и тенденций развития объекта и предмета исследования изучаемой дисциплины. Лекционный материал рекомендуется конспектировать. Конспекты позволяют обучающемуся не только получить больше информации на лекции, но и правильно его структурировать, а в дальнейшем - лучше освоить.

Цель практических (семинарских) занятий заключается в закреплении теоретического материала по наиболее важным темам, в развитии у обучающихся навыков критического мышления в данной области знания, умений работы с учебной и научной литературой, нормативными материалами. В ходе подготовки к практическому (семинарскому) занятию обучающимся следует внимательно ознакомиться с планом, вопросами, вынесенными на обсуждение, досконально изучить соответствующий теоретический материал, предлагаемую учебную методическую и научную литературу. Рекомендуется обращение обучающихся к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации по теме, что позволяет в значительной мере углубить проблему и разнообразить процесс ее обсуждения.

3. Подготовка к мероприятиям текущего контроля.

В конце изучения каждой темы может проводиться тестирование. Подготовка к нему заключается в повторении пройденного материала и повторном решении заданий, которые рассматривались на занятиях, а также в выполнении заданий для самостоятельной работы.

4. Подготовка к промежуточной аттестации.

Подготовка к зачёту является заключительным этапом изучения дисциплины и является средством промежуточного контроля. Подготовка к зачёту предполагает изучение конспектов лекций, рекомендуемой литературы и других источников, повторение материалов практических занятий. В процессе подготовки к зачёту выявляются вопросы, по которым нет уверенности в ответе либо ответ обучающемуся не ясен.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
**Физическая культура и спорт**

Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
Специализация «Технические средства агропромышленного комплекса»
Квалификация инженер

**1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств**

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины **«Физическая культура и спорт»** и предназначен для определения уровня оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности (п.2) в процессе изучения данной дисциплины.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработан на основании:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства. Утвержден приказом Минобрнауки России от 11 августа 2020 г. № 935;

- основной профессиональной образовательной программы высшего образования по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства. Специализация «Технические средства агропромышленного комплекса»;

- Положения «О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования».

**2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Компетенции:**

- способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни (УК-6);

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

| **Код формируемой компетенции** | **Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы** | | |
|---|---|---|---|
| | **Начальный этап** | **Основной этап** | **Заключительный этап** |
| УК-6 | Физическая культура и спорт<br>Учебная практика (ознакомительная практика) | Философия<br>Психология в профессиональной деятельности | Производственная практика (преддипломная практика)<br>Государственная итоговая аттестация |
| УК-7 | Физическая культура и спорт<br>Учебная практика (ознакомительная практика) | Спортивные и подвижные игры<br>Общая физическая подготовка<br>Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья | Производственная практика (преддипломная практика)<br>Государственная итоговая аттестация |

**3. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине, выраженные через компетенции и индикаторы их достижений, описание шкал оценивания**

| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции** | | **Наименование контролируемых разделов и тем** | **Наименование оценочного средства промежуточной аттестации** |
|---|---|---|---|---|
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни | УК-6.1 | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем | Раздел 4 рабочей программы дисциплины | Тестовые вопросы к зачету по дисциплине |
| | УК-6.2 | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности | | |
| | УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической | УК-7.1 | Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноцен- | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | ной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни | | |
| | УК-7.2 | Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности | | |
| | УК-7.3 | Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** при проведении промежуточной аттестации в форме зачета применяется следующая шкала оценивания:

| № | Критерии оценивания | Шкала оценивания | |
|---|---|---|---|
| | | не зачтено | зачтено |
| | | Описание показателя | |
| 1 | Полнота знаний теоретического контролируемого материала | Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание значительной части учебного материала – менее 60% правильных ответов | Продемонстрированы знания основного учебного материала – не менее 60% правильных ответов |
| 2 | Работа в течение семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости. | Имеются значительные пропуски занятий, задолженность по текущему контролю знаний | Активная работа, задолженность отсутствует |

**4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Типовое тестовые задания**
**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**1. От чего прежде всего зависит здоровье человека?**

**а.** состояние окружающей среды
**б.** деятельности учреждений здравоохранения
**в.** наследственности
**г.** образа жизни

**2. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на?**

**а.** развитие физических качеств людей.
**б.** сохранение и улучшение здоровья людей.
**в.** подготовку к профессиональной деятельности.
**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

**3. Какие упражнения являются малоэффективными для формирования телосложения?**

**а.** способствующие повышению быстроты движений.
**б.** способствующие снижению веса тела.
**в.** объединенные в форме круговой тренировки.
**г.** способствующие увеличению мышечной массы.

**4. Как называется состояние организма, дающее человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретного социокультурного бытия человека**

**а.** закаленностью.
**б.** конституцией (биотипом).
**в.** здоровьем.
**г.** работоспособностью.

**5. Как обозначается в сложно-координационных видах спорта - последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке?**

**а.** последовательностью упражнения.

**б.** сочетанием элементов.
**в.** набором элементов.
**г.** комбинацией.

**6**. К**ак принято обозначать процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности?**
**а.** восстановление.
**б.** тренированность.
**в.** отдых.
**г.** функциональный рост.

**7. Что является конечной целью и сущностью спорта?**
**а.** физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.
**б.** совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.
**в.** выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.
**г.** развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**8.** Н**а какие периоды делится годичный цикл спортивной тренировки?**
**а.** втягивающий, базовый, восстановительный.
**б.** подготовительный, соревновательный, переходный.
**в.** тренировочный, основной, соревновательный.
**г.** осенний, зимний, весенний, летний.

**9. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**
**а.** слабую, среднюю, сильную.
**б.** оздоровительную, физкультурную, спортивную.
**в.** без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья.
**г.** основную, подготовительную, специальную.

**10. Как обозначается свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой?**
**а.** гибкость.
**б.** ловкость.
**в.** быстрота.
**г.** реакция.

**11. Как называются физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата?**
**а.** подводящими.
**б.** корригирующими.
**в.** имитационными.
**г.** общеразвивающими.

**12. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**
**а.** время выполнения двигательного действия.
**б.** продолжительность сна.
**в.** коэффициент выносливости.
**г.** величина частоты сердечных сокращений.

**13. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**
**а.** скоростным индексом.
**б.** скоростной выносливостью.
**в.** коэффициентом проявления скоростных способностей.
**г.** абсолютным запасом скорости.

**14. Отличительными признаками двигательного умения не являются:**
**а.** нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
**б.** слитность, автоматизированность, экономичность.
**в.** системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
**г.** стабильность, экономичность, вариативность.

**15. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:**

**а.** принцип сознательности и активности.
**б**. принцип доступности и индивидуализации.
**в.** принцип научности.
**г.** принцип связи теории с практикой.

**16. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

**а.** человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.
**б.** во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.
**в.** достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.
**г.** человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.

**17. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

**а.** челночный бег.
**б.** подвижные игры.
**в.** прыжки через скакалку.
**г.** упражнения «на равновесие».

**18. Главным отличием физических упражнений от других видов двигательной активности является то, что они…**

**а.** представляют собой игровую деятельность
**б.** создают развивающий эффект.
**в.** не ориентированы на производство материальных ценностей
**г.** строго регламентированы.

**19. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...**

**а.** аденозинтрифосфорная кислота.
**б.** аденозиндифосфорная кислота.
**в.** аденозинмонофосфорная кислота.
**г.** молочная кислота.

**20. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**

**а.** физическая рекреация.
**б.** физическое воспитание.
**в.** спорт.
**г.** физическая реабилитация.

**Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине**
**«Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
2. Компоненты физической культуры:
3. Структура физической культуры личности.
4. Операциональный компонент физической культуры личности.
5. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
6. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
7. Система мотивов в области компонент физической культуры личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
9. Уровни проявления компонент физической культуры личности.
10. Социальные функции компонент физической культуры личности в университете.
11. Гомеостаз.
12. Организм.
13. Почему кости детей более эластичны и упруги?
14. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
15. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
16. Сколько мышц насчитывается у человека?
17. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
18. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?

19. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
20. Какой процесс энергообразования обладает большими возможностями во времени?
21. Что такое здоровье.
22. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
23. Режим труда и отдыха.
24. Режим сна.
25. Активная мышечная деятельность.
26. Закаливание организма.
27. Гигиенические основы здорового образа жизни.
28. Профилактика вредных привычек.
29. Рациональное питание.
30. Принципы закаливания.
31. Что такое утомление, переутомление, усталость?
32. Противоречия учебной деятельности студента?
33. Что составляет основу работоспособности студента?
34. Факторы влияющие на суточную работоспособность учащихся?
35. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
36. Периодичность ритмических процессов в организме?
37. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
38. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
39. Профилактика умственного перенапряжения.
40. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
41. Характеристика и разновидности умственного труда, его отличительные особенности.
42. Влияние умственного труда на организм – острое и хроническое.
43. Умственное утомление и усталость.
44. Умственное переутомление, его признаки и причины.
45. Основа умственной работоспособности и факторы ее определяющие.
46. Изменения состояния работоспособности в течение трудового дня. Периоды работы.
47. Взаимовлияние режима трудовой деятельности и биоритмов человека.
48. Физиологические особенности процессов восстановления.
49. Сущность активного отдыха. Назначение пауз для отдыха в течение умственной работы.
50. Условия эффективной организации умственного труда. Их содержание.
51. Методические принципы физического воспитания.
52. Методы физического воспитания.
53. Физические качества.
54. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
55. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
56. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
57. Специальная физическая подготовка.
58. Методы спортивной тренировки.
59. Методы развития выносливости.
60. Методы развития силы.
61. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
62. Формы и содержание самостоятельных занятий.
63. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
64. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
65. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
66. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
67. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
68. Гигиена самостоятельных занятий.
69. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
70. Участие в спортивных соревнованиях.
71. Характеристика массового спорта.
72. характеристика спорта высших достижений.
73. Характеристика системы физических упражнений.
74. Что такое спорт. Цель спорта.
75. Классификация видов спорта.
76. Системы физических упражнений, характеристика систем.
77. Древние Олимпийские игры. Когда начало проведения и в каком городе.
78. Кто является родоначальником современных Олимпийских игр, в каком году они состоялись впервые.
79. Зимние Олимпийские игры. Когда и где впервые проведены.
80. 10.Способы передвижения на лыжах.
81. Цель и задачи массового спорта.

82. Физическое воспитание как основная форма развития физических (двигательных) качеств, овладение жизненно важными двигательными навыками и необходимыми физкультурными занятиями.

83. Краткая характеристика основных физических качеств человека.

84. Методы подготовки, используемые в спортивной тренировке?

85. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.

86. В чем состоят особенности общей физической подготовки (ОФП) и специальной (СФП), их характеристика, взаимосвязи и различия.

87. Формы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

88. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

89. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?

90. Какие существуют виды диагностики?

91. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?

92. Каково содержание педагогического контроля?

93. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?

94. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

95. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

96. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки.

97. Пробы с задержкой дыхания (проба Штанге).

98. Понятие и значение ППФП.

99. Структура ППФП.

100. На формирование чего направлена ППФП.

101. Есть ли взаимосвязь между процессом физического воспитания в вузе и ППФП. Если есть – обосновать.

102. Перечислить необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.

103. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры).

104. Направленность ППФП (общие и специальные требования).

105. Специальные психофизические требования к специальности, по которой обучается студент (конкретизировать).

106. Производственная гимнастика, как составная часть ППФП, формы занятий производственной гимнастикой.

107. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.

108. Основы здорового образа жизни, оздоровительная физическая культура молодежи.

109. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов учебных заведений гражданской авиации.

110. Физическая культура для работников умственного труда.

111. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.

112. Физические качества спортсменов.

113. Спорт и профессионально-прикладная физическая подготовка как средство повышения работоспособности.

114. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.

115. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП.

116. Труд диспетчера управления воздушным движением.

117. 10.Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.

**5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания сформированности компетенций.**

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении промежуточной аттестации по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** проводится в форме зачета.

Порядок организации и проведения промежуточной аттестации обучающегося, форма проведения, процедура сдачи зачета, сроки и иные вопросы определены Положением о порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении зачета по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** проводится путем письменного или компьютерного тестирования обучающихся:

- обучающемуся выдается вариант письменного или компьютерного теста (система Moodle);
- в определенное время (в среднем 2 минуты на 1 тестовое задание) обучающийся отвечает на 20 вопросов теста, в котором представлены все изучаемые темы дисциплины;
- по результатам ответов на тестовые задания выставляется оценка согласно установленной шкале оценивания.

Для подготовки к зачету рекомендуется использовать лекционный и практический материал по дисциплине, литературные источники рекомендованные в рабочей программе дисциплины.

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине
**Физическая культура и спорт**

Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
Специализация «Технические средства агропромышленного комплекса»
Квалификация инженер

**1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств**

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины **«Физическая культура и спорт»** и предназначен для оценки планируемых результатов обучения в процессе освоения дисциплины.

**2. Перечень компетенций, формируемых при изучении дисциплины**

**Компетенции:**

- способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни (УК-6);
- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

**3. Банк оценочных средств**

Для оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины **«Физическая культура и спорт»** используются следующие оценочные средства:

| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции** | | **Критерии оценивания** | **Наименование контролируемых разделов и/или тем в соответствии с содержанием РПД** | **Наименование оценочного средства текущей аттестации** |
|---|---|---|---|---|---|
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни | УК-6.1 | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем | Полнота знаний контролируемого материала | Раздел 4 рабочей программы дисциплины. | Тестовые вопросы |
| | УК-6.2 | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности | | | |
| | УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни | | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 | Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни | | | |
| | УК-7.2 | Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности | | | |
| | УК-7.3 | Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | |

**Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Текущий контроль в форме тестовых заданий предназначен для определения уровня оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины.

Результаты текущего контроля оцениваются посредством интегральной (целостной) двухуровневой шка-

лы:

| Шкала оценивания | Показатели оценивания |
|---|---|
| Не зачтено | Низкий уровень знаний практического контролируемого материала.<br>Продемонстрировано незнание значительной части учебного материала.<br>Выполнено менее 50% тестовых заданий |
| Зачтено | Достаточный уровень знаний практического контролируемого материала.<br>Продемонстрированы знания основной части учебного материала.<br>Выполнено 50 и более % тестовых заданий |

**Типовое тестовое задание**
**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**1. Вид деятельности, специфическим содержанием которого является использование физических упражнений для обучения движениям, развития физических качеств и приобретения специальных знаний, называется? (УК-6)**

a) физической культурой
b) физической подготовкой
c) физической реабилитацией
d) физическим воспитанием

**2. Функциями физической культуры принято называть? (УК-6)**

a) способы воздействия педагога на обучающихся
b) правила организации деятельности при выполнении физических упражнений
c) объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и изменять его
d) способы решения частных задач при обучении

**3. К вспомогательным средствам физической культуры относятся? (УК-6)**

a) подводящие и развивающие упражнения
b) обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения
c) естественные силы природы и гигиенические факторы
d) идеомоторные и имитационные упражнения

**4. Чем отличается спортивная техника от бытовой? (УК-6)**

a) правильным положением тела и траекторией движения
b) скоростью и темпом движений
c) рациональной системой движений и их экономичностью
d) эстетикой и красотой выполняемых движений

**5. Сила – это? (УК-6)**

a) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
b) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
c) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
d) способность человека проявлять большие мышечные усилия

**6. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется? (УК-6)**

a) физической работоспособностью
b) физической подготовленностью
c) общей выносливостью
d) тренированностью

**7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется? (УК-6)**

a) эластичностью
b) стретчингом
c) гибкостью
d) растяжкой

**8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развития отрицательно влияет на гибкость? (УК-6)**

a) выносливость
b) сила
c) быстрота

d) координационные способности

**9. Общие задачи физического воспитания? (УК-6)**

a) гармоничное физическое развитие, обучение технике физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств

b) образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие

c) образовательные, воспитательные, оздоровительные, коррекционные

d) образовательные, воспитательные, оздоровительные

**10. В физическом воспитании занимающихся с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на занятии физической культуры контролируется? (УК-6)**

a) по пульсу (по частоте сердечных сокращений)

b) по частоте дыхания

c) по внешним признакам утомления детей

d) по пульсу и внешним признакам утомления детей

**11. Спорт (в широком понимании) – это? (УК-7)**

a) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей

b) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

c) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях

d) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

**12. Какую цель имеют массовые соревнования? (УК-7)**

a) выполнить массовый спортивный разряд

b) повысить двигательную активность

c) добиться победы над соперниками

d) привлечь к систематическим самостоятельным занятиям с целью укрепления здоровья и показателей в труде

**13. Спортивная тренировка – это? (УК-7)**

a) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

b) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей

c) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

d) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта

**14. Оптимальная двигательная активность в день? (УК-7)**

a) 1,5 часа

b) 0,5 часа

c) 3 часа

d) более 3 часов

**15. Умственная усталость – это? (УК-7)**

a) объективное состояние организма

b) субъективные ощущения человека

**16. Что такое гигиена? (УК-7)**

a) это область медицины, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья

b) это регулярное принятие душа, мытье рук и ног

c) это поддержание чистоты и порядка в квартире

d) это совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья

**17. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему «кроссфит»?**

a) Майк Бургенер**(УК-7)**

b) Луи Симмонс

c) Грег Глассман

**18. Экскурсией грудной клетки называется? (УК-7)**

a) разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха

b) средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха

c) объем вдыхаемого воздуха

**19. В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры? (УК-7)**

a) 1896
b) 1894
c) 1895

**20. Основные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй»? (УК-7)**

a) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
b) не стремиться к победе любой ценой, на спортивной площадке сохранять честь и благородство
c) сочетать физическое совершенство с высокой нравственностью
d) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям

**Методические материалы, определяющие процедуру оценивания**

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины при проведении текущего контроля знаний проводится путем выполнения тестовых заданий на практических занятиях. Оценка проводится посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы.

В результате решения тестовых заданий при помощи шкалы оценивания определяется уровень освоения обучающимся учебного материала по теме (разделу) дисциплины: «Зачтено» или «Не зачтено».

Приложение 3

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура и спорт

| Наименование специальных помещений | Оснащенность специальных помещений |
|---|---|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа | Б203 - Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, периодическая таблица химических элементов им. Менделеева, комплект мультимедийного оборудования с экраном.<br>Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение |
| Учебная аудитория для занятий семинарского типа | Б303 - Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 кульманов, комплекты редукторов, 3 лабораторных стенда, комплект плакатов по дисциплине «Детали машин» |
| Помещение для самостоятельной работы | Б202 Рабочее место администратора, компьютерная мебель, 2 компьютера администратора, 5 персональных компьютеров, 2 принтера, видеоувеличитель.<br>Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение<br>С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации |
| Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций | Б303 - Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 кульманов, комплекты редукторов, 3 лабораторных стенда, комплект плакатов по дисциплине «Детали машин» |
| Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | Б303 - Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 кульманов, комплекты редукторов, 3 лабораторных стенда, комплект плакатов по дисциплине «Детали машин» |

Приложение 4

Перечень
периодических изданий, рекомендуемый по дисциплине
**«Физическая культура и спорт»**

| **Наименование** | **Наличие доступа** |
|---|---|
| Физическое образование в вузах [Электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва) | Научная электронная библиотека режим доступа: https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=9220 |
| Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [Электронный ресурс]: журн. Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (Комсомольск-на-Амуре) | Научная электронная библиотека режим доступа: https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822 |
| Физическое воспитание и спортивная тренировка [Электронный ресурс]: журн. "Волгоградская государственная академия физической культуры" (Волгоград) | Научная электронная библиотека режим доступа: https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013 |
| Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: журн. Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины (Харьков) | Научная электронная библиотека режим доступа: https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661 |